

中学生と指導者のための武道・体育シリーズ ①

# 剣道で磨く心技体

監修・著◎馬場武典(西雄館道場館長) 馬場欽司(国士舘大学教授)



伝統的武道の  
心と技を学ぼう!

剣道で感性を磨く

剣道の果たす役割

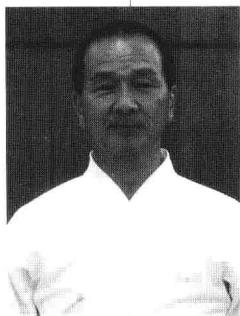
剣道の礼法と作法

形稽古で上達

竹刀稽古への取り組み

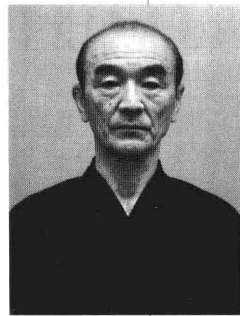
¥1,200  
ベースボール・マガジン社  
B.B.MOOK

## 筆者プロフィール



### 馬場欽司(ばば・きんじ)

昭和19年12月5日、長崎県五島に生まれる。国士舘大学在学時に関東大会、全日本学生優勝大会で優勝(各2回)、全日本選手権大会出場。その他、全日本東西対抗大会(出場2回)、国体優勝、全国教職員大会優勝(3回)などの実績がある。高校時代から「西海の小天狗」という異名をとるなど、その剛柔織り交ぜた剣風は当代随一といっても過言ではない。また、歯に衣着せぬ論客としても剣道界にさまざまな問題を提起し、その方策を指し示している。国士舘大学教授。剣道教士七段。馬場武雄氏の四男。本書では第4、5章を担当。



### 馬場武典(ばば・たけのり)

昭和9年1月20日、長崎県五島に生まれる。父・武雄氏に5歳から剣道指導を受ける。昭和29年小学校教諭として市内の小学校に勤務。昭和37年求められて、小学校から長崎県警察本部教養課へ転職。昭和38年より同61年まで、県警察学校において初任科生の剣道と速捕術・体育の指導に当たる。昭和61年より長崎県警察剣道師範を務め、平成5年に退職。長崎県警察名誉師範。定年退職後、五島列島福江市(現・五島市)に帰り、西雄館道場で少年指導に勤む。西雄館道場館長。長崎県剣道連盟副会長。剣道教士七段。馬場武雄氏の長男。本書では第1～3章を担当。

### 撮影協力

西雄館道場、  
国士舘大学鶴川剣道部  
(安本信也、木全剛仁)

### 編集

BBM編集企画部  
近藤龍雄

### デザイン

意匠工房象  
前田象平  
竹山 聖  
広瀬祐樹  
前島 綾  
内田明日香

### イラスト

ニューロック木綿子

### 撮影

高原由佳(表紙&本文)  
馬場高志(本文)  
馬場武典

平成20年3月10日発行  
編集兼発行人／池田哲雄  
〒101-8381  
東京都千代田区三崎町3-10-10  
(株)ベースボール・マガジン社  
☎03-3238-7589(編集)  
03-3238-0181(販売)



中学生と指導者のための武道・体育シリーズ ①

剣道で磨く心技体

監修者◎馬場武典(西雄館道場館長) 馬場欽司(国士舘大学教授)



伝統的武道の心と技を学ぼう!

剣道で感性を磨く

剣道の果たす役割

剣道の礼法と作法

形稽古で上達

竹刀稽古への取り組み

¥1,200  
ベースボール・マガジン社  
B.B.MOOK

中学生と指導者のための武道・体育シリーズ ①

剣道で

# 磨く 剣道

心技体 //

伝統的武道の  
心と技を学ぼう！

B.B.MOOK 534 スポーツシリーズ No.408

平成20年3月10日発行 編集兼発行人/池田哲雄  
〒101-8381 東京都千代田区三崎町3-10-10 (株)ベースボール・マガジン社  
TEL03-3238-7589 (編集) 03-3238-0181 (販売) 振替口座00180-6-46620

# CONTENTS

## はじめに

## 第一章

4

### 武道教育の真の目的とは

#### 剣道で感性を磨く

— 礼儀作法の原点(心)を探る

作法は思いやりの表現

礼儀作法による人づくり

剣道と道場

礼儀と作法の意味

陰陽について

14 13 10 9 8

## 第二章

### 剣道の果たす役割

— 稽古着・袴に学ぶ剣道の文化性

剣道は文化(遺産)なのですか？

剣道Ⅱ文化

剣道着について

袴について

稽古着・袴を着る

剣道着用の作法

袴着用の作法

「結ぶ」という文化

40 36 33 32 28 22 20 19

## 第三章

### 剣道の礼法と作法

— 剣道が剣道たる所以

武道独特の礼法・作法

心の表現としての作法

48 46

## 第四章

### 形稽古で上達

— 日本剣道形で鍛える —

形の中に剣道の極意がある！

入場・その場に対する礼・座礼

立会・神前の礼

立礼・帯刀・蹲踞

納刀・提刀

座礼・退場

第一本

第二本

第三本

第四本

第五本

第六本

第七本

122 118 114 110 106 102 98 96 94 92 90 88 84

立礼  
正座  
座礼

上座と下座

剣道における蹲踞

剣道用具 竹刀の取り扱い

剣道具の取り扱いと着装

剣道が文化であるために

82 78 67 62 56 54 52 50

## 第五章

### 竹刀稽古への取り組み

— 形の心を稽古に生かす —

基礎・基本の稽古—引き立て稽古を生かす—

応用の稽古—心の理合、呼吸の理合を生かす—

128 126

少年たちが剣道に取り組む上で、その剣道(武道)に対して、保護者が最も期待していることは一体、何でしょうか。試合に勝つこと? もちろんそういう側面もあるでしょう。しかし、ほとんどの人が剣道に期待しているのは、特に礼儀作法の分野であり、それによって育まれる凛とした雰囲気を感じさせる姿勢や一挙手一投足、あるいは思いやりの心ではないでしょうか。ところが、現代剣道においては、勝敗に拘泥するあまりの弊害か、その分野に大きな翳りが見られます。

例えば、竹刀(刀)の基本的な操法を取り上げてみるだけでも、その作法である「帯刀」の意味が分かかっておらず、講習会などの時に質問しても、多くの子ども達が左腰部の適当な位置(ほとんどが低い)に当てるということを知っていても「刀を帯に差すこと」という回答はあります。また、柄頭もあちちを向いたり、こつちを向いたりといったありさまで、「提げ刀」との竹刀の角度についても意識のなかにはまったくないように感じられます。つまり、厳格な指導を受けていないということや、継続した躰を受けていないために、未だ身につけていないというところでしょう。座礼・立礼についても同じようなことがいえます。言い換えれば、それは剣道にとって非常に大切なものであるという意識が感じられなくなっているのです。

剣道は「技さえできればよい」「そんなことはできなくても、勝負で勝てばよい」「礼儀作法はできなくても、剣道はできる」という現代剣道の最も忘むべき考え方の影響や、剣道にとって礼儀作法がどれだけ大切なものであるか分かっていないことの証拠を、昨今の子どもの達姿に見る思いがします。

「礼儀作法はできなくても、剣道はできる」というその「剣道」とは、いったいどんな剣道なのでしょう。礼儀作法のない「剣道」は、もうすでに剣道ではないのです。

こうした流れの中にありながら、表面には「剣道は礼に始まり、礼を以て行い、礼に終わる」のであるといい、「基本を大切に」と公言します。そして、その矛盾には気づかないでいるのでしょう。「剣道の理念」に掲げられている「剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である」についても同じことがいえるのではないのでしょうか。

今、剣道の修行は、剣道の理念にいう「人間形成の道」であると、口を開けば「人間形成」がお題目となっています。しかし、一般人の中には「高段者といっても、ただ叩き合いが強いだけで、人間的にはとても尊敬できない」とか、「日本民族の遺産だなんて、なにが遺産だといいたい。ただ叩き合いだけの剣道ではないか」という人さえいるのです。

宗教関係の著書を数多く執筆している「ひろさちや氏」などは、その著書の中で「剣道は他人をやっつけるための練習だ」「そんなものを学んで欲しくない」と自分の子どもに向けて書いているくらいですが、剣道を指導する者としてどう答えればよいのでしょうか。

剣道による人間形成とは一体、何なのか。「剣道は礼に始まって、礼に終わる」と口癖のようにいわれながら、道場を裸で歩き回る高段者がいう礼儀作法とは、いったいどのようなものなのでしょう。立派な人間になるための、剣道の心法・技法が、果たして今の剣道のやり方で学べるのか。少年指導においても、そのためにどのような手を打っているのか。剣道という名称や、観念だけを引き継いで中身の真の引き継ぎができていないのではないのでしょうか。……吉川英治の『宮本武蔵』が語りかけてきます。

「武士だ、弓取りだという観念だけが、戦国のあらしと共に強まっているのみである。新しい時代は来つつあるが、新しい士道は立っていない……時空を超越して、武蔵の言葉が胸につき刺さってきます。

叩き合いだけではない剣道とは? 剣道における礼儀作法とは? それらによる人間形成とは? 今こそ、原点に立ち考え、さらにもう一歩を進める工夫が必要なきではないのでしょうか。

## 現代剣道の光と陰

はじめに



少年たちが剣道に取り組む上で、その剣道(武道)に対して、保護者が最も期待していることは特に礼儀作法の分野であり、それによって育まれる凛とした雰囲気を感じさせる姿勢や一挙手一投足、あるいは思いやりの心である。

# 間と形の文化

(姿の美・ゆとり・気品)

# 武道教育の 真の目的とは

「誇り」や「ゆとり」は、一つの形をもつことから始まる」

逆にいえば、「独特の形をもっている」ということは『誇り』であり、『ゆとり』につながると思うのです。それは、動作の上だけでなく心の持ち方(考え方)についてもいえることでしょう。

日本の文化は「形(型)」をもつことが特徴であるといわれています。「カタ」(型・形の両分野ともに含むと考えられることから「カタ」としました)によって文化を組み立てたといっても過言ではありません。

茶道、華道、書道、俳句、和歌、詩文、武道もすべて「カタ」によって成り立っているといつてよいでしょう。これらに共通の礼法・作法という動作も一つの「カタ」でしようし、そこに生じる余韻・余情・残心などは心の「カタ」ということができるでしょう。したがって、心身一如の「カタ」といったほうがよいのかも知れません。

例えば、茶道では、出された茶碗を持

って、いきなり口に運ぶことはしません。もし茶托で差し出されたら両手で受け取り、いったん正面に持つてきて膝の上に乘せてから、膝前の畳の上に置きます。次に右手で茶碗だけを持ち上げて、いったん両手で膝の上に移してから、口の方に運んで飲みます。飲んだ後も、いったん膝の上に乗せてから次に茶托に置くわけです。下から取り上げて直接口に持っていくか膝の上に置く、というように、飲むときも下におろすときも膝の上でワンクッションおくわけです。いきなりガブガブ、ガツガツとせず、このワンクッションをおくということ、つまり「間」をとるとというのが日本文化の特徴のよう感じます。そして、それがお茶を飲むときの一つの「カタ」ということになり

ます。  
箸を取り上げるにしても、箸置きから右手で上からつまんで取り上げた後、左手を下から添えて箸をいったん左手で持ち替え、右手で正しく箸を持つ位置まで滑らせてから、左手を離して右手だけで

持ちます。このときも、いきなり右手で直接箸を持たないで、右手で正式に持つまでに左手も使って「間」を保ちます。人の食欲など、本能的な欲望が直接動作に現れることのないように、本能をセーブするとともに人間としての「慎み」を作法として示しているのでしょう。また、粗相をせず箸をもつとも合理的に持つための方法ともいえるでしょう。

剣道でもいきなり打ち合いを始めるのではなく、礼式から蹴踏までの礼儀作法を入れることによってそこに一つの「間」を保っているのです。

正座するときも、いったん跪座の姿勢をとってから座り、立つときもまた跪座となつてから立ち上がります。これらは、それぞれ「カタ」ですが、そのことによつて本能の制御、姿勢や動作の美しさ、精神的なゆとりなどを生み出している、全体として美しい雰囲気や気品となつていきます。そして、この「カタ」によって生じる「間」こそ、その後の心身の働きに大きな影響を及ぼしていくのです。



勝負には直接関係がないと思われる分野を大切に、活かしていくことこそ日本独特の文化であり、伝統的な考え方である。

このような、勝負には直接関係がないと思われる分野を大切に、活かしていくことこそ日本独特の文化であり、伝統的な考え方であると思います。しかし、これまで実利中心といえる世の中の動きとともに、剣道でも技や勝敗などの実利的な面だけを大切に、「間」であるとか、「雰囲気」などという目に見えないものの影響力を軽視し、無視する傾向がありました。こういったことが剣道を瘦せ細らせ、文化や芸術から遠ざける原因となったのではないだろうか。

昔の日本人は、人間しかできない動作（こと）を大切にしてきました。道場の雰囲気や環境の感化力が一人、二人の指導者の教導よりも、はるかに偉大な感化力をもっているということを知っていたからで



す。

こういったところに外国の剣士達は神秘さを感じて、感動し憧れるのでしよう。黙想した姿など子ども達でも、「カタ」にさえ入れば犯しがたい雰囲気を感じさせます。「カタ」の持つ力といえるでしょう。かつての日本人がそうであったように、剣道の中にある「カタ」によって、子ども達に毅然とした態度や犯しがたい品性を身につけさせたいと思うのです。

剣道が目指すべきは、「人間性豊かな礼儀正しい、つまり品性高い剣士の育成」ということにあります。その目的をぜひ剣道で成し遂げたいものです。それが21世紀を懸けた、私たち剣道人の使命だと思えます。そして、それはきっと実現できるものだと思っています。

## 「カタ」を持つことの誇り

# 武道教育の 真の目的とは

はじめに





剣道で感性を磨く

礼儀作法の原点(心)を探る

馬場武典



①竹刀の点検をした後は刀札をする。竹刀を大切に扱うことは、「竹刀に対する思いやり」である。

# 作法は思いやりの表現

一 章 一  
二 章 二  
三 章 三  
四 章 四  
五 章 五

古神道には「こしんどう惟神かみかみ」の思想があり、自然の中に存在するすべての神々と一体化することを理想とします。万物の中には霊魂が宿っているが、自分もまた同類であり、神を含むすべてのものが共存者であり、一体であるということです。ものを大事にするという日本人の美風は、ものに神性を感じ、霊魂が宿っていると感ずることのできる「感性（感受性）」から始まっているのでしょうか。

今は「祈る」という「心の分野」があるということさえ忘れられている時代です。人間が不遜になつたのか、「心の分野」を学ぶための雰囲気さえないのか、悲しいことです。もう一度、この感性を取り戻したいものです。剣道において竹刀などを大切に扱うということとは、けっしてお金に換算できる物品としての価値だけによるのではないのです。前述したようにその中に「霊魂

が宿っている」「竹刀も共存者である」という考え方とつながっているからであり、その竹刀を大切に扱うためのやり方が「作法」となっているのです。「作法」は、こういつた心とつながっているからこそ意義があり、存在価値があるのです。針供養や筆供養などという行事は、その顕著なものの一つです。共存者として、折れた針の痛みをも感じ（針との一体感）供養をするという日本人（昔の日本人<sup>じん</sup>）の心情はとても繊細であり、実に慈悲深いものです。

竹刀を大切に扱うことは、「竹刀に対する思いやり」であり、「竹刀を人に渡す作法は、その人に対する思いやり」なのです。そして、稽古中の作法は「相手に対する思いやり」の表現なのです。このように考えると、実は剣道自体が「思いやり」で成り立っているということが分かります。

こういつた心情こそ剣道で子ども達に植え付けたいものです。繊細な感性・心情・祈りなどといった人間の霊性は、驕然とした雰囲気からは生まれてこないでしょう。すなわち作法もその心の伝わる道場という雰囲気の中でこそ養われるのではないのでしょうか。

礼儀作法の長い修行の結果が、剣道にあるいはその人に高い品性を加えてくれるのです。子ども達はその長い修行の入口にあるのですが、今のような礼儀作法を軽視した剣道修行の結果、品位のある人間として成長していきませんか。技だけでなく、剣道の中ですべての分野を使って人間形成を図ってやるべきです。そして、今こそ長い目で見た人間形成のための、幅広い剣道指導が求められているのではないのでしょうか。

# 礼儀作法による人づくり

ここで、いくつかの問題を提起してみたいと思います。

剣道でいわれている「人間形成」や「礼儀作法」などが、真剣に考えられていて、さらに深くしかも具体的に、少年剣士たちに浸透していくべく、着々と指導の手が打たれているかということですが、また、新生剣道として終戦後出発して60余年が過ぎ、乱れに乱れた世情の中で、今の剣道になが求められているのかという点などです。

そのキーワードとなるものは「剣道における厳格な礼儀作法の修行による人間形成」ということになるのではないのでしょうか。

1860年(万延元年)、日米修好通商条約の批准交換にあたって、正使新見兼子(しんけんかねこ)前守正興以下77人が渡米しました。当時(後進国)で小国の使節でありながら、決して卑屈でなく、堂々として品位高く、礼節をわきまえ、しかも誇りある態度は、1ヵ月半の滞在期間中、アメリカの至る所で絶賛を博し、歓迎されたと伝えられています。今から147年前のことです。石川欣一訳「日本その日その日」によれば、1877年(明治10年)に來日して、日本の孝子学や人類学の確立に貢献したアメリカの動物学者モースは、相撲の見物人は「巡査が居ないにもかかわらず、完

全に静かで秩序正しく、終了後も「押し合いへし合いする者もない」と、その観戦態度がアメリカ人と違うことに感心しています。今から130年前のことです。

また、相対性理論の発見で有名なアインシュタイン博士が、講演のために來日したとき(1922年)「日本人は、どの国の人よりも物静かで控えめであり、知的で芸術好きで思いやりがある」と約80年前に手紙に書いています。例を挙げればきりはありません。

それにしても、昔(少なくとも明治・大正あるいは戦前まで)の日本人がなぜ当時の国際人に賞賛されたのでしょうか。結句、彼らが受けた「武士」としての厳しい礼儀作法によるところが大きかったからではないでしょうか。

1335年(建武2年・南北朝時代前期)、武家礼法を確立した小笠原貞宗の『修身論序』には、武士たるものの名譽として「言語・動作を、日常生活においても厳格に訓練し、また戦場でも、礼儀の精神を勝負よりも大切なものとして重んじた」とあります。そして、この心は徳川末期まで武士の心として、また武の心として伝承されていきました。

福沢諭吉の「身に前垂れをまとうとも心に兜をつけよ」という「利より義を」あるいは「士魂商才」という意味の言葉

があります。こういった魂は戦前までは学校や社会、特に家庭の中で多少なりとも引き継がれてきました。剣道でも厳しいものがありました。それがいま、礼儀作法の分野は家庭からも消えようとしています。いや、すでにほとんどいってよいほど消えているのではないのでしょうか。商の方も「義よりも利」が最優先され、さまざまな問題を引き起こしています。

最近「品格」という言葉のついた書物が多く出版されていますが、「品格のある」とか「品性の良さ」などというものは、家庭での暮らし方や習慣・躰などによって、長い期間をかけて「人間」として育てられてはじめて備わっていくものです。それは自然に身につくというような種類のものではなく、やはり人の手によって育てられるものです。

礼儀作法などは、品性の育ての親みたいなものですが、その育ての親が消えてしまったということです。また、礼儀作法の生みの親であり、育ての親であるはずの家庭がその機能を果たせなくなったのです。そこで、礼儀作法を重んじるといふ剣道に親が期待するわけです。しかし、私たち指導者がその期待にこたえただけのもの、剣道を通じて与えているのかというと、必ずしも十分に果たしているとはいえないのが現状ではないでしょうか。

剣道の礼儀や作法を教えて、それを徹底させることの難しさは、並大抵のことではありません。まず、「礼儀とは?」「作法とは?」から始まって、少しずつ、こつこつと長い時間をかけて、しかも厳しく躰でいかなければなりません。子ども達は、ちよつと気を抜いたらすぐに後戻りを始めます。

子ども達にとって、今は家庭でも必要を感じていない礼儀作法を、厳しく躰られることは苦痛かもしれません。そんなことよりも、稽古をしたいし、早く試合に出たいと思うことでしょう。そのような風潮の中では、指導者がほとんど礼儀作法の必要性を認識していません。子ども達と一緒に流されてしまっています。

これでは昔の日本人のような、堂々として品位高く、礼節をわきまえ、しかも誇りある態度が養われることはないでしょう。

しかし、子ども達の黙想した姿や、形の整った礼、あるいは躊躇などを見ていて、やり方によっては、剣道の礼儀作法によって必ず世界に尊敬されるような品格ある日本人の養成はできると確信しています。

それにはまず、子どもとともに、その「カタ」を厳しく繰り返して、身につけることからそれは始まると思っています。

# 剣道と道場

## 霊性・品格を育てる雰囲気づくり

霊性に目覚めさせるための道場は、聖域と考えなければなりません。そうでなければ、稽古前後の黙想や講話の効果はなく、その意味をなさないこととなります。西行法師が伊勢神社に参宮したとき詠んだ「何事のおわしますをばしらねども

かたじけなさの涙こぼるる」という歌があります。

理屈ではなく身の引き締まる雰囲気頭が自然に下がるような雰囲気、心が洗われ何かを感じさせてくれる雰囲気。思わず手を合わせるような雰囲気やそれを感じ

じしるこののできる心情は、人間としての霊性があつてはじめて感じられるものです。私たちの道場も、そのような雰囲気の中で、子ども達の霊性を育てていけるようにしたいものです。そのためにこそ神棚も必要なのです。

## 「道場」という言葉の由来

普通「道場」といえば武道場のことです。柔道や剣道などを練習する所だと考えられています。しかし、「道場」という言葉は、もともと中国で「仏道を修業する

所、またはその寺」のことをいつていたものです。

つまり寺院の別の呼び方として用いられていたのです。日本でもこれにならつ

てお寺を道場と呼ばれるようになったのは、仏教が日本に伝わった今から1450年くらい前の西暦552年頃（6世紀初頭）といわれています。

## 道場を大切に思う理由

昔の書物に「聖道を証する所なるより亦道場という」ということが書いてあります。仏道の修行の場所というだけでなく、自分が一生懸命に勉強する場所も道場と呼びました。だから私たちは学校の教室に入るときなども、礼をして入ったのです。一生懸命にやろうという気持ちで、自然にその場所も大切にしない

ればならないという態度になって現れるのです。

家庭でも、仏間や床の間のある部屋は、先祖を祭り大切な客を案内する家の中でも一番大切な場所ですから、きちんとしておくというのは昔から当たり前のこととして伝わっています。また、もの作りをしている人にとって仕事場は大切な場

所です。今でも、職人の神聖な場所であるということで、仕事場に入るときには心を引き締める意味で礼をして入る人たちがいます。刀鍛冶などは、今でも仕事場にしめ縄を張り、神棚を祭り、心の邪を払い真剣な態度で入退場をしています。自分の作品に文字通り「心を打ち込んで」仕事をす

◎私たちの道場は、剣道をする者にとって心と体をつくる神聖な場。したがって、道場に入るときには、「俗世間から聖場に入る」というように心を切り替えるために礼をする。



るのです。だから、そうしてできあがった刀には刀匠の心が籠もっているし、もちろん自分の仕事に誇りをもっています。その作品を持つ者にも当然、作者の心は伝わるはず。こうして刀は武士の魂として大切に扱われてきました。このよ

## 武道で神を祭ること

剣道は長い歴史のなかで、さまざまなものの影響を受けたわけですが、それがいろいろな形で今もたくさん残っています。「道場」という呼び方だけでなく、そのいわれからくる道場の雰囲気や、考え方にしても仏道修業の影響が感じられます。密教の道場には不動明王を祭って

うな考え方は刀鍛冶に限らず、家庭や仕事場などさまざまなところに今でも習慣として、あるいは伝統として残されています。私たちの道場は、剣道をする者にとつて心と体をつくる場なのですから、物づ

くりの場所以上に神聖でなければならぬはず。心のかみ曇りなきよう

道場に入るべきときは身をただし

いますし、仏教だけでなく相撲などの土俵にも、四方（四本柱）に四神を祭り土俵の真ん中には神へのお供え物を埋めています。だから土俵での力士の所作も神に対する作法が多いのです。相撲に限らず、弓道も、杖道も、居合道も武道のすべては神前での修行となり

ます。このように「神仏を迎えて加護を願う、あるいは不浄を払うために、しめ縄を張って聖場とした」という故事にちなんで、剣道の道場に神棚を設けて神をお祭りしているのも「稽古の場に神を迎えして、神の前で恥じないだけの修行をする」ということや、安全を願う怪我を

せずに、心おきなく修行できるように神の加護を願うということなのです。また、「人間の理想像である神に少しでも近づこうと努力する」という日本人独特の神に対する感じ方もあるのです。ここが他のスポーツとは最も違うところといえるでしょう。

## 道場は神と対話する場

「道場」は、人間が立派になるために最大限の努力をする大切で神聖な場所と考えられてきました。だから道場には「道場の遵守事項」が決められています。礼儀作法がやかましく指導されているのも、黙想などをして心を落ちつかせるのも、神聖な道場としての大切な雰囲気作りをしているのです。

私たちは、お宮やお寺、あるいは教会などで裸になったり暴れたりはしません。大声を出すことさえも控えます。剣道の道場とは、そのように大切な場所と同じだと考えて、お宮やお寺や教会などで神

や仏と向き合うような純粋な気持ちになって剣道修行に打ち込み、立派な人間になりたい。そのための清らかな雰囲気をもった場所を道場と称しているのです。このことを考えれば、道場での過ごし方はおのずから礼儀作法にかなったものとなるでしょう。逆に礼儀作法は、道場としての雰囲気を保つためにも大変大切なものなのです。

正しい道場での過ごし方から考えれば、試合で故意に反則をすることも、応援でみだりに声を張り上げることもできないでしょうし、まして相手を罵ったり、相

手の反則に拍手をすることさえもできないはず。応援も見学する場合も稽古や試合をしている者と一体となって真剣に学ばなければなりません。目立たないようにルール違反をし、声援によって試合の雰囲気を毀し、見学者が私語をするようでは道場の雰囲気にそぐわないということになるのです。これは体育館で行っている剣道大会などでも同じことです。

昔の人が、剣道を稽古する場所が屋外であっても「道場」と考えて周囲にしめ縄を張ったように、体育館であっても

そこでは道場として行動しなければなりません。したがって、大会での「正面に礼」は「剣道での三礼」の一つである「神礼」であり、神への礼であって大会会長や、審判長に対する礼ではないのです。考え違いをして答礼をしないように気をつけたいものです。

道場は神の宮居ぞ心して  
出づるも入るも身を浄うせよ

（宮居：神のお宮のある所。神様の家。神が鎮座すること）

●剣道の道場に神棚を設けて神をお祭りしているのは、「神の前で恥じないだけの修行をするということや、安全を願う怪我をせずに、心おきなく修行できるように神の加護を願うということ」である。



# 道場の雰囲気を大切に

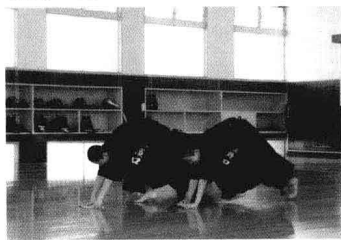
最近では、最初から道場として建てられたものが少なくなりました。造りは道場であっても神棚がなく、上座や下座のはっきりした区別がつかない場所です、そういったことの指導も受けないうままに、つまり、体育館と同じような考え方で稽古をすることが多く、「道場」のような落ち着いた場所、道場の持つ独特な雰囲気に浸り、その影響を受けながら稽古がなくなりつつあります。

これは千年もの歴史や伝統の持つ、目には見えないけれども「雰囲気を大切にすること」ということによる、よい影響が受けられなくなったということになるのです。このことは剣道にとって大変な損失であり、剣道の持つ良い面の半分以上をなくしたことになるでしょう。だから場所は体育館であっても剣道の時間になったら、そこは道場と考えなければなりません。昔の人たちに負けないように、心を引き締めて稽古をしたいものだと思います。道場に入るときに「礼」をするのは、「俗世間から聖場に入る」というように心を切り替えるためのものなのです。このように真剣で純粋な気持ちで取り組んでこそ怪我もなく、立派な心で稽古をすることができ、剣道の良い部分（礼儀作法や伝統を重んじることなど）を学ぶことができますのです。

ところが、剣道は伝統文化であるといながら、伝統的な心や礼儀作法の源となる大切な部分を忘れて、剣道の技の部分だけを抜き出して稽古をし、これだけで人間形成ができると錯覚している人たちがいます。

剣道における躰や作法にしても、礼儀三百・威儀三千（威儀：礼法になつた立居振舞い、四威儀：行・住・坐・臥）といわれるほど厳格に躰られていた昔と比べれば、現在はどうでしょうか。剣道によって礼儀になつた立居振舞いを身

●道場の床は、素足で歩き、直に正座する。そのため雑巾がけをしていたわらという心が大切である。



## 道場をどのような観点でとらえているか

につけさせるといふけれども、果たして日頃の稽古の中でどれだけの気を遣っているでしょうか。「伝統文化」「文化遺産」という言葉だけが先走りしているように思われてなりません。剣道のどこに文化が感じられ、またどこが伝統といえるのか。もう一歩も二歩も歩みを進めて検証しなければ、剣道が深まることはないでしょう。

「道場」にしても仏教から学んだことが、果たして今もあらゆる面に生かされているのでしょうか。その言葉の由来にふさわしいだけの教育的配慮がされているでしょうか。「道場」という言葉だけでは残っていないのではないかと、現実には「道場を抜きにした剣道が行われている」と思われて寂しく感じています。

道場での礼儀作法で最も大切なことは、礼儀作法という心の表現が自然のうちに出てくるような、環境づくりをすることであると思います。つまり、その場面にふさわしい雰囲気が大切であるということです。

自分自身が「技だけ人間」となり果てて、「技だけ上手」な子どもを育ててはいないか。剣道から「技以外に学ぶものはないのか」と自問自答しながら、剣道という日本の文化遺産を立派に次の代に引き継いでいく場として、まず道場の雰囲気を整えていきたいものです。

「どのような人間を育てようとしているのか。そして、そのためにふさわしい雰囲気や環境を、どのように整えていこうとしているのか」ということです。「技術がすぐれて試合に勝ちさえすればいい」と思っただけに立っているのか、そ

れとも「心身両面の向上を目指す」と考えて道場に出ているのかという意識の違いで、道場は「単なる練習場」となり、運動する広場」になるし、また「心の分野の向上をも目指す神聖な場である」ととらえることにもなるのです。

一章  
二章  
三章  
四章  
五章



# 礼儀と作法の意味

剣道に限らず、礼儀、作法、礼法、礼儀作法など、礼儀や作法に関する言葉はいろいろありますが、一般的に礼だけでなく礼以外の所作(作法)に関して、これらをまとめて「礼儀作法」という言葉で表現することが多いようです。

剣道でも一般的にこの二つを区別せず、剣道の中の多くの作法も「礼儀作法」という言葉の中に入れて考えることが多いようです。

ところが辞書を引いてみると「礼儀作法」という言葉そのものでは載せておらず、「礼儀」と「作法」はそれぞれ独立したかたちで記載し説明してあるのです。

## 礼儀

※礼をおこなうしきたり。礼法。「作法」(国語辞典・小学館)

※社会生活の秩序を保つために人が守るべき行動様式。特に、敬意をあらわす作法。「正しい」(広辞苑・岩波書店)

## 作法

※①やりかた。しかた。②起居動作の一定のきまり。「礼儀」(国語辞典・小学館)

※①物事を行う方法。「小説」②起居動作の正しい法式。「礼儀」(広辞苑・岩波書店)

## 礼法

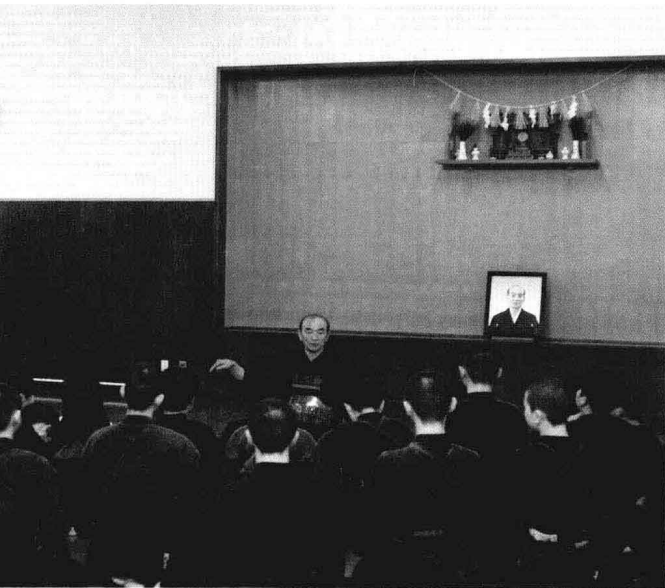
※礼儀のやり方・作法。(国語辞典・小学館)

※礼の作法。礼儀。(広辞苑・岩波書店)  
そこで、辞書の説明どおりに、ここでは「礼儀」と「作法」とを区別して考えていきたいと思えます。つまり、「礼儀」は「礼」そのものをさして「相手に対する礼の仕方」をいい、「作法」は礼の場

合も含めて「礼儀作法(礼儀の作法)」「食事作法(食事の作法・箸使いの作法)」「立合の作法」「訪問の作法」などと広く用いられ、「起居・動作の正しい方法・やりかた」をいいます。結局、「作法」は「:の作法」という使い方をすることが多く、したがって範囲も広くなるのでしょう。

「礼儀三百・威儀三千」という言葉があるように、実際にも威儀(作法にかなった立居振舞い)の数は多いようです。「礼儀」自体も本来は心の問題も含めて広い意味の使われ方があるのでしようが、一応「礼の仕方」「礼の作法」という分野、つまり「礼法」と同義という形で取り上げ、ここでは「礼」に関しては「礼儀・礼法」、その他のやり方は「作法」と使い分けて話を進めていきたいと思えます。

以上のことから考えれば、ここで取り上げる「礼儀作法」は、「礼の作法・礼法」だけでなく剣道における「起居・動作のやり方」も含めた両面、つまり「剣道の礼法とその他の起居・動作の作法について学ぶ」ということになるでしょう。この礼儀作法は、中国古代の陰陽・五行の思想に大きな影響を受けています。



# 陰陽について

## 陰陽の歴史と剣道への影響

剣道で大切な基本の一つに「切り返し」があります。この切り返しでは、左右の面打ちが5本か7本か、あるいは9本という奇数で行います。体の発達のことから考えると、「均整のとれた体づくりのためには左右とも同じ本数の方が良いのに」と思いませんか？

また、袴の襷も表に5本出ている、左に3本、右に2本ですが襷も右足と左足2本ずつ、つまり偶数の方がよいと思うのですが…。

こう考えてみると、竹刀の節も5個、立合いの作法である3歩前進5歩後退も、日本剣道形も太刀が7本に小太刀が3本と、そのほとんどが奇数で成り立っています。さらに、この太刀の形では、4本目が「脇構えで八相に勝ち」、5本目は「中段が上段に」、6本目は「下段が中段に」それぞれ勝つことになっていきます。これは仕太刀だから勝つのではなく、打太刀の構えに対して仕太刀の構えが有利だから勝つのですが、なぜ有利なのでしょう。それぞれの構えを五行の構えに言い直してみればすぐに分かります。方位では南と東が陽、西と北（寒い、収縮＝陰）を陰としたのです。人体につ

いても、南面したとき太陽の昇る方（陽）の左半身を陽とし、逆に日の沈む（陰）西側の右半身は陰となりました。

八相の構えのように右胸の前に刀を真っ直ぐ立てた構えを、一刀流では「陰の構え」といいますが、反対側に構えると「陽の構え」となります。また、剣道着は前襟を合わせる時、左の衿を上に右襟を下に重ね合わせて着ます。体の左側が陽になるので表に出すのです。

剣道における切り返しの「左右面打ち」のことを「陰陽の打ち」といいますが、切り返しはどちら側から始まってどちら側で終わるでしょうか？

また、陰陽道では上から下に向かって下りるのを陰、下から上に向かって伸びるのを陽としました。剣道でも、上段から下段に切り下ろすのを「陰の斬り」、逆に下から上に向かって切り上げるのを「陽の斬り」といい、陰陽道の影響は、剣道の技の中にも及んでいることがよく分かります。

例を挙げたらきりがありませんが、これらのすべては三千年も昔の中国の影響を受け、それが剣道を通じて今も残っているのです。

今から三千年も前の、しかも当時は日本までの距離などを考えると、宇宙とも思えるように遠い遠い古代中国の人々の考え方や学問が、私たちのやっている剣道や現代の生活の中に生き続けているのです。

陰陽や五行はもともと天が司るものであったのを、中国の伝説上の最初の王が天から授かりました。それを受けて、陰陽や五行を人が管理できるようにしたのが、周王朝の基礎をつくった文王や、その子で周王朝の祖である武王、またその弟である周公でした。この周公が周時代の礼楽制度（儀式の際の作法を重んじる制度・文化）のほとんどをつくったと伝えられています。これらが陰陽や五行思想の具体的な始まりといえるでしょう。想像もつかないくらい遠く、しかも遠く大昔のことが長い年月かかって日本に伝わったということだけ考えても気の遠くなるような話ですが、それからまたさらに長い間、日本に定着して現代まで伝わり、私たちが剣道の中で知らず知らずのうちにやっているというのも、よく考えてみれば大変なことなのです。

この学問や思想は、周代の易経や書経

という書物の中に「陰陽」とか「五行」ということで記されていますが、陰陽については「世の中の物事は、すべて陰と陽によって成り立ち、その消長、盛衰によって生成発展する」という考え方で、この陰陽から易が発展していきます。世の中のさまざまな「できごと」や存在する「物」は、そのすべてが陰と陽に分けられるということです。孔子（※1）などの手も加わって周代に大成したので「周易」といわれています。

一方の五行では、「天に輝く無数の星の中で、一定の軌道を持つ代表的な星である五つの星（木星、火星、土星、金星、水星）の自然現象を観察」したり、「天地はすべて五行によって形づくられており、すべてのものの元はこの五行（木火土金水）である」などという考えで、五行説が生まれました。「あの人とは相性がよいとか、相性が悪い」というのはこの五行によるものです。

剣道では「五行の構え（五つの代表的な構え）」や「五行の形」などでこれを応用しています。やがて前3世紀頃の周の時代（後期）に、これらの「陰陽・五行」の思想を取り入れながら、郷衍（※





①世の中のことはすべて陰と陽に分けられるというのが陰陽道の基本的な考え方。

中国に限らず古代の社会は、いろいろな民族の集まりでした。だから考え方や行動はばらばらで、国としてまとまっていませんでした。そこで生活や文化などを共通の形にまとめる必要があったわけですね。しかし、そのためには誰もが納得する、理屈に合う規律を決める必要があります。そこで陰陽五行を利用したわけですが、陰陽五行の思想はその責任を十分に果たすことになりました。

その範囲は「占い」「暦法」「天文学」はもちろん、「道徳」「法律」「宗教」「政治」「医学」「農事」「社交」「礼」「軍事」「数学」など「社会生活全般にわたって」

人間関係についても、共通の認識を持って生活するためには、そこに一定のルールやエチケットが必要となります。当時、その役割を果たしたのが陰陽五行説の中の「礼」でした。こうして陰陽五行

## 「陰陽道」の役割と影響

2) という学者が「陰陽五行説」を唱えました。今から22000〜23000年くらい前のことです。剣道の中の奇数や襟の話、あるいは礼儀作法は、みなこの「陰陽五行説」の影響を受けているわけです。竹刀の節や、香典袋の包み方の元となる思想を尋ねると、以上のような20000年も30000年も昔の歴史をたどることになるのですが、剣道はこのような歴史の積み重ねの上に成り立っているからこそ、文化であ

り、遺産(文化遺産)であるといえるのです。こういった分野を疎かにして、剣道の技や勝負の分野ばかりを取り上げていては、剣道の歴史や文化の面は薄れてしまい、陰陽五行の思想で組み立てられている技や勝負さえも薄っぺらな運動に成り下がってしまうでしょう。陰陽で例えれば、陽の表面的な術技や試合に比べて、あまり大切にされず、陰の分野の取り扱いを受けている礼儀作法や歴史などももしっかり取り上げて、剣道

が陰陽相まって生成発展していくようにバランスを働かせるべき時機ではないかと思っています。そして、それこそが陰陽の教えであるといえるのではないのでしょうか。

※1 孔子(こうし)・・・前550〜前479春秋時代の学者で思想家。周公等を尊敬し周易にも関係。言行録(論語)で有名。

※2 鄒衍(そうえん)・・・前305〜前240年 戦国時代の思想家。宇宙を解釈する二つの異なった説を混合して神秘化した。陰陽五行説をたてる。

説は「礼」に限らず、あらゆる分野で重要な役割を果たすことになり、重視されて生活化していったのです。

この「陰陽五行説」が鄒衍によって完成したのは、周を興した文王やその子の武王や周公などが陰陽・五行の思想を政治に活かし始めた3000年ぐらい前(前1100頃)から、7000〜8000年経った後(鄒衍・前305〜240)のことになります。後世には陰陽道と呼ばれて日本に伝えられるようになったその源流は、この時代のものであるということになります。

さらにそれから約800〜900年を経て、日本に伝わってきました。「日本書紀」には継体天皇7年(513年)に百濟から五経(易経・書経・詩経・礼記・春秋)博士の段揚爾が渡来したと記されていますが、このとき陰陽五行説も伝来したことでしょう。

このように陰陽五行説を取り込んでいく流れは、推古天皇の10年(西暦602年)には百濟の僧の観勒(くわんりやく)が暦本や天文・地学など最新の科学をもって来日し、いよいよ盛んになってきますが、聖徳太子に至ってその知識が制度や政治の中で実用に使われるようになります。

天武天皇(在位673〜686年)の時代になると、さらに陰陽道が重要視され盛んになり、ついに「陰陽寮」という官制を設置して国家で管理するようになりました。平安時代中頃になると、陰陽師の安倍清明(あべのせいきやう)など子ども達もよく知っているくらい有名です。

こうして日本人の生活に取り入れられてから、これまで1300年以上もの長い間受け継がれて今に伝わっているのですから、本当に驚きます。それではその頃、陰陽道は日本人の生活の中ほどのような影響を及ぼしたのでしょうか。